



El estrés y las relaciones con los demás

Éste es un momento particularmente difícil. Es probable que usted y su pareja se sientan tristes, enojados, perdidos o estresados o hasta sientan deseos de cobrársela con un ser querido. Si usted se siente así, deje de hacer lo que esté haciendo, respire profundo por unos segundos y hable del tema cuando esté más tranquilo.

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica, también conocida como abuso de cónyuge o paliza a un miembro de la familia, incluye una amplia gama de acciones, entre las cuales se encuentran:

- Rasguñar, empujar, morder, ahogar, sacudir, abofetear, dar puñetazos o quemar a una persona, lanzarle o arrebatarle cosas, usar un arma en contra de su pareja o ser querido
- Obligar a su pareja a tener relaciones sexuales contra su voluntad
- Abusar verbalmente de su pareja o amenazarla físicamente o con un arma
- Controlar a su pareja en todo lo que hace y no hace

Qué hacer para mantener relaciones sanas

Actúe de inmediato, si ve que alguien se comporta de manera violenta

Si no es peligroso hacerlo, aleje a la persona de la situación de violencia. Por su seguridad, informe a quien corresponda sobre la posible situación de peligro.



Pida ayuda

Si siente que está en peligro, pida ayuda a fuentes confiables como consejeros, amigos y familiares o a un hospital. Esto le ayudará a mantenerse a salvo.

No consuma drogas ni alcohol

Estas sustancias pueden aumentar la ansiedad y el estrés e inducirle a ir a lugares donde podría ser atacado.



Haga una pausa para descansar

Las relaciones se hacen más estresantes cuando las familias tratan de reemplazar las viviendas y los trabajos perdidos y encontrar sosiego. Si se siente estresado, haga una pausa para descansar.

Participe en actividades. Manténgase activo

Ofrézcase de voluntario en albergues, servicios comunitarios o escuelas.

Cómo conseguir ayuda



Llame a la línea nacional de información al público para las víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane*) al número 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)